

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO HIDUP .....	iv
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional .....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	10
2.1 Kajian Pustaka .....	10
2.1.1 Konsep Latihan .....	10
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik .....	14
2.1.3 Power.....	15
2.1.4 Latihan <i>Plyometric</i> .....	24
2.1.5 Permainan Bola Voli .....	33
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	50
2.3 Kerangka Konseptual .....	53

2.4 Hipotesis .....	56
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
3.1 Metode Penelitian .....	57
3.2 Variabel Penelitian .....	57
3.3 Populasi dan Sampel.....	58
3.3.1 Populasi .....	58
3.3.2 Sampel.....	58
3.4 Desain Penelitian .....	59
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	60
3.6 Instrumen Penelitian .....	60
3.7 Teknik Analisis Data .....	62
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	65
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	66
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	67
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	67
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	67
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	74
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>80</b>
5.1 Simpulan.....	80
5.2 Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>118</b>